

Shibashi – 18 Übungen für Ihre Gesundheit

Einladung zum Qi-Gong-Seminar

im

Seminarhaus Paska „Zeitfürmich“

vom 08.-10.02.2019



In den ruhig fließenden Bewegungsbildern des Shibashi wird der Energiefluss in Ihrem Körper harmonisiert und verspannte Muskeln werden weich gedehnt. Ihr Geist erfährt Ruhe und Ausgerichtetheit in der großen Yin-Form.

Gegenwärtig im Hier und Jetzt gelingen die Bewegungsbilder mit immer größerer Leichtigkeit und Freude. Die Kurzform der „5 Jahreszeiten“ können Sie im Anschluss an das Seminar selbständig zu Hause weiterüben.

Die kraftvoll-zentrierte Yang-Form Wu-Shu möchte ich ins Seminar integrieren. Sie schleudert unsere Energie regelrecht nach außen und wirkt der stillen Shibashi-Form schwungvoll entgegen.

Sequenzen zum Erden und Zentrieren runden den Workshop ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Ich freue mich auf Sie!

Inge Jäger absolvierte ihre Qi-Gong-Ausbildung in Luzern bei Antoinette Brem und Barbara Lehner. Shibashi schenkt ihr eine wunderbare Balance in Ihrem Beruf als Musikerin und Pädagogin. Sie lebt seit 2008 in Berlin.

Freitag 18-20 Uhr, Samstag 10-13 Uhr und 15-18 Uhr, Sonntag 10-12 Uhr.

Die Kursgebühr beträgt 120,- EUR und wird bar vor Ort an die Kursleiterin entrichtet. Sie erhalten zudem ein Handout von Frau Jäger.

Um einen Kostenanteil für die Verpflegung während des Kurses wird gebeten.

Anmeldung bitte bis zum 01.02.2019 unter Tel.: 036483 / 173999

Seminarhaus „Zeitfürmich“ in 07381 Paska (Thüringen)

Patricia Wulff